

Kräuterwissen November 2016

# EGK Newsletter

# Mais

**Mais – Zea mays ssp. mays / Süssgräser = Poaceae**  
Volksnamen: Kukuruz (in Teilen Altbayerns und Österreichs)

 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der  
Naturheilkunde

 Verwendung in  
der Küche

 Rezept





## Geschichtliches

Mais ist eine der ältesten Kulturpflanzen überhaupt: Er wird nach alten Überlieferungen und Aufzeichnungen bereits seit über 5500 Jahren angebaut. In den Gegenden Mittelamerikas hat Mais bereits damals eine sehr wichtige Rolle für die tägliche Ernährung gespielt. In den frühen Hochkulturen der Inkas, Mayas und der Azteken war Mais – typischerweise in Form von Maisbrei oder auch von Fladenbrot / Tortilla – das Hauptgrundnahrungsmittel für die dort ansässigen Völker. Mit der Entdeckung von Amerika durch Christoph Kolumbus gelangte Saatgut nach Europa, genauer nach Spanien und Portugal. Hier erkannte man sehr früh die vielseitige Verwendbarkeit von Mais für eine einfache Ernährung. Es erstaunt deshalb nicht, dass in diesen Gegenden Mais bald grossflächig angebaut wurde. Nach Mitteleuropa kam der Mais dagegen erst viel später, Überlieferungen zufolge erst im 17. Jahrhundert. Die ursprüngliche Grassorte, aus welcher unsere heutigen Maissorten hervorgegangen sind, konnten aber bislang noch nicht klar definiert und nachgewiesen werden.



## Botanik und Kultur

Mais gehört zur Familie der Süssgräser, zu der auch unsere Brotgetreide, Reis und Hirse zählen. Während diese zur weiteren Verarbeitung getrocknet werden müssen, kann Mais auch frisch als Gemüse verzehrt werden. Mais ist eine einjährige Pflanze, die wärmeliebend ist und keinen Frost verträgt. Man sät sie in Reihen in einem Abstand von zirka 40 bis 60 cm. Der Boden muss gut vorbereitet, gehackt und möglichst sonnig gelegen sein. Mais wächst sehr schnell. Deshalb muss auf eine ausreichende Versorgung mit Dünger geachtet werden. Während der Haupt-Wachstumsphase empfehlen wir, den Boden regelmässig aufzulockern und von Zeit zu Zeit z.B. mit Brennnesselbrühe ein wenig nachzudüngen.

Mais ist eine alte und sehr wertvolle Kulturpflanze und benötigt speziell in der Keimzeit eine gleichmässige Feuchtigkeit. Sind die Pflanzen kniehoch, kann man die Erde zur besseren Standfestigkeit der noch jungen Gewächse auch ein wenig anhäufen.

Im Haus- und Kleingarten spielen Krankheiten beim Mais kaum eine Rolle. In grossen Monokulturen hingegen bedrohen sie aber weltweit ganze Ernten. Zu den bekanntesten und gefährlichsten Feinden gehören der Maiszünsler und der Maiswurzelbohrer. Im grossen Erwerbsanbau werden diese Schädlinge mit Pflanzenschutzmitteln bekämpft, die für den Kleingarten bei uns nicht zugelassen sind. Wir empfehlen Ihnen, zur Vorbeugung dieser Schädlinge Mais nur alle drei bis vier Jahre auf demselben Beet anzubauen.

Die meisten der weltweit in industriellen Monokulturen angebauten Sorten sind Hybriden. Dies bedeutet dass man diese Sorten nicht samenfest vermehren kann. Spezielle Maissorten in Bioqualität (Samen und auch Produkte) sind bei uns aber im Verkaufsgestell erhältlich.



## Verwendung in der Natur- heilkunde

Die Eigenschaften von Mais werden als kühlend, lindernd und harntreibend beschrieben. Auch wenn es in unseren Breitengraden nicht sehr bekannt ist, hat die Maispflanze ein erstaunlich breites unterstützendes Anwendungspotenzial in der Komplementärmedizin. Innerlich wird er bei Blasen- und Harnröhrentzündung sowie Bettnässen bei Kindern angewendet. In der chinesischen Medizin – u. a. in Kombination mit Bärentraube, Odermennig und Ackerschachtelhalm – wird Mais auch erfolgreich gegen Gallensteine und Gelbsucht eingesetzt.

Wir möchten an dieser Stelle darauf hinweisen, dass Sie sich bei längeren Beschwerden an einen ausgewiesenen Drogisten oder Naturheilpraktiker wenden sollten.

## Verwendung in der Küche

Der Verzehr von Maiskolben als Gemüse hat trotz der jahrtausendealten Geschichte vom Maisanbau bei uns erst recht spät begonnen. Vor etwa 150 Jahren begann man mit der Züchtung neuer, süßlicher und kälteresistenter Maissorten, die auch bei uns in Mitteleuropa angebaut werden konnten. Mais in all seinen Verarbeitungs- und Verwendungsformen ist heute aus der Ernährung bei uns in der Schweiz und in den umliegenden Ländern kaum mehr wegzudenken.

Aus Mais lassen sich feine Suppen und Eintopfgerichte herstellen. Polenta, Fladenbrote, Mehle, Öle, Cornflakes oder Popcorn sind weitere Produkte aus der Maispflanze. Wir möchten aber anmerken, dass nur zirka 20 Prozent der weltweiten Maisernte von uns direkt als Lebensmittel verzehrt wird. Der überwiegende Teil wird global an Nutztiere verfüttert.



## Rezept

### Maispizza Für 4 Personen

#### Zutaten

- 1 l Wasser
- ½ EL Salz
- 300 g feiner Maisgriess
- wenig Olivenöl
- 1 Beutel fertige Tomatensauce oder 150g Tomatenmark
- 250-300 g Mozzarella
- 6 Champignons
- 2-3 kleine Zwiebeln
- wenig Kräutersalz
- wenig Pfeffer aus der Mühle

Das Backblech mit Olivenöl bepinseln.

Salzwasser zum Kochen bringen, den Maisgriess unter ständigem Rühren dazugeben. Zu einem Brei kochen. Den Mais sofort auf das Backblech giessen und mit dem Teigschaber glattstreichen. Erkalten lassen.

Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.

Champignons in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

Tomatensauce oder Tomatenmark mit einem Spachtel oder dem Teigschaber auf dem erkalten Maisbrei verstreichen.

Die restlichen Zutaten auf der Maispizza verteilen. Mit wenig Kräutersalz und Pfeffer würzen.

Maispizza im vorgeheizten Backofen bei 200°C 20 Minuten backen.

**Tipp:** Es können auch andere Gemüse zum Belegen verwendet werden.